

## Informationen für Sie

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,

heute war ein Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin der Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) bzw. der Notfallseelsorge (NFS) bei Ihnen. In diesem Faltblatt haben wir einige wichtige Informationen für Sie zusammengefasst.

Nach einem besonders belastenden Erlebnis treten oft die folgenden Reaktionen auf:

- Angst**
- Hilflosigkeit**
- Handlungsunfähigkeit**
- Trauer**
- Emotionale Schwankungen**
- Orientierungslosigkeit**



Derartige Reaktionen sind nach einer schlimmen Erfahrung vollkommen normal. Es handelt sich um typische Reaktionen nach einem einschneidenden Ereignis. Wahrscheinlich werden Sie in den nächsten Tagen und Wochen das Ereignis innerlich zunehmend bewältigen. Möglicherweise werden Sie die folgenden Symptome an sich beobachten:

- Schreckhaftigkeit**
- Quälende Erinnerungen**
- Alpträume**
- Schlafstörungen**
- sich aufdrängende belastende Bilder**
- Wiedererinnerungen**
- Hoffnungslosigkeit**
- Gefühl der Sinnlosigkeit**
- Interessenverlust**
- Erinnerungslücken**
- Konzentrationsprobleme**
- Appetitlosigkeit**
- Rückzug von Bekannten**
- Angst, Herzrasen**

Diese Symptome lassen üblicherweise von Woche zu Woche nach und verschwinden schließlich ganz. Lassen Sie die Symptome so weit es geht zu. Ein Verdrängen führt erfahrungsgemäß nicht zu einer schnelleren Verarbeitung. Andere Menschen in ähnlichen Situationen haben berichtet, dass es für sie hilfreich war, sich durch folgende **Maßnahmen** zu entlasten:

- Viel Ruhe**
- Zeit für sich selber nehmen**
- Unterstützung annehmen (Partner, Freunde, Beratungsstelle)**
- Ablenkung durch Aktivitäten**
- Gespräche mit vertrauten Menschen**

Manchmal belasten Ereignisse so stark, dass es ratsam ist, weiterführende Hilfe zu suchen. Dies gilt insbesondere dann, wenn die oben genannten Symptome länger als vier Wochen anhalten. Ein derartiger Zustand kann zur Erkrankung werden. Wenn Sie merken, dass die Symptome nach vier Wochen nicht nachlassen oder wenn Sie das Gefühl haben, die belastende Erfahrung nicht allein bewältigen zu können, möchten wir Sie ermutigen, weitere Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Erste Anlaufstellen könnten die **Telefonseelsorge** (rund um die Uhr gebührenfrei: **0800-1110111** oder **0800-1110222**), ihr **örtliches Pfarramt** (im Telefonbuch unter „Kirche“) oder ihr **Hausarzt** sein. Alle verfügen über umfangreiche Listen mit Hilfsangeboten.

### **Weitere Hilfsangebote:**

→ **Caritasverband Main-Spessart: Frau Smutny: 0 93 52 / 84 31 - 19**

### **Beratung von Opfer von Gewalttaten**

→ **Polizeipräsidium Würzburg 09 31 / 4 57 – 10 74**

→ **Zentrum Bayern**

**für Familien und Soziales**

**Region Unterfranken**

**Versorgungsamt**

**Herr Rappert:**

**Frau Freund:**

**09 31 / 41 07 – 2 87**

**09 31 / 41 07 – 2 24**

Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte an eine der oben genannten Einrichtungen. Für eine wirksame Hilfe ist es wichtig, dass Sie nicht nur von Ihren Symptomen, sondern auch von der Ursache, nämlich dem belastenden Ereignis berichten.

**Wer sind wir?** Die Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) bzw. die Notfallseelsorge (NFS) ist eine Einrichtung der Kirchen in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Roten Kreuz. Unsere Aufgabe ist es, Menschen in Notfallsituationen zu betreuen und in den ersten Minuten und Stunden nach einem schwerwiegenden Ereignis zu begleiten. Der Einsatz der Notfallseelsorge wird durch die röm.-kath. und ev.-luth. Kirche und durch Spenden getragen.

### **Spendenkonto:**

PSNV und NFS Main-Spessart

IBAN: DE39 7905 0000 0042 2832 91

BIC: BYLADEM1SWU

Sparkasse Mainfranken Mainfranken

### **Koordinator der Notfallseelsorge Main-Spessart:**

Pastoralreferent Wolfgang Pfeifer

Bodelschwinghstr. 23, 97753 Karlstadt

09353/9781-32; 0170-9504004